



تاثیر مصرف عصاره بابونه بر سطوح ایمونوگلوبین A و کورتیزول بزاقی پس از یک جلسه فعالیت برونگرا در زنان غیرورزشکار

امان یان، جواد^۱، فاضلی، وحید^۲، آقاعلی نژاد، حمید^۳

۱- کارشناس ارشد فیزیولوژی ورزشی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران مرکز، ۲- عضو باشگاه پژوهشگران جوان دانشگاه آزاد اسلامی، ۳- دانشیار دانشگاه تربیت مدرس

مقدمه: عفونتهای مجاری تنفسی (URTI) مانند سرماخوردگی، سرفه و عفونتهای گلو و گوش میانی از دلایل اصلی مراجعه به پزشکان عمومی در سطح جهان است. ورزشکارانی که در برنامه های تمرینی سنگین شرکت میکنند بیشتر مستعد URTI هستند (۱). عوامل زیادی بر پاسخ ایمنی به ورزش تاثیر میگذارد که یکی از آنها تغذیه می باشد (۲). بنابراین هدف پژوهش حاضر یافتن اثر یک دوره کوتاه مدت فعالیت بدنی و مکمل سازی بابونه بر غلظت ایمونوگلوبین A و کورتیزول بزاقی در زنان غیر ورزشکار بود (۳).

روش شناسی: ۲۱ زن غیر ورزشکار به طور تصادفی به ۳ گروه بابونه با دوز ۱۶۰۰ (۷ نفر)، بابونه با دوز ۴۰۰ (۷ نفر) و دارونما با دوز ۱۲۰۰ (۷ نفر) تقسیم شدند. آزمودنیها به مدت ۱۴ روز به مصرف مکمل پرداختند و سپس به انجام حرکت پشت پا دستگاه با تعداد ۵ ست ۱۵ تکراری به صورت اکسنتریک پرداختند. از آزمودنی ها قبل و بعد مصرف طی ۴، ۲۴، ۴۸، ۷۲ ساعت بعد از اجرا نمونه گیری انجام شد. از تحلیل واریانس مختلط (۳*۶) در سطح معنی داری $p=0.05$ برای بررسی نتایج استفاده شد. **یافته ها:** نتایج تحقیق نشان داد که مصرف روزانه ۱۶۰۰ و ۴۰۰ میلی گرم عصاره سرگل بابونه به مدت ۱۴ روز موجب کاهش معنی دار در غلظت کورتیزول بزاقی ($P=0.016$) و ($P=0.021$) و نیز ایمونوگلوبین بزاقی ($P=0.03$) و ($P=0.037$) در مرحله بعد از مصرف نسبت به دارونما شد. همچنین در مرحله ۲۴ ساعت بعد از تمرین کاهش معنی داری در سطوح کورتیزول و IgA نسبت به دارونما مشاهده شد ($P=0.014$) و ($P=0.039$). در بقیه موارد تفاوت معنی داری مشاهده نشد. **نتیجه گیری:** پژوهش حاضر نشان داد که بابونه باعث بهبود معنی دار در سطوح بزاقی IgA و کاهش در کورتیزول و در نتیجه بهبود سیستم ایمنی مخاطی و جلوگیری از URTI در ورزشکاران میشود لذا مربیان و ورزشکاران از این گیاه نیز برای ریکاوری و نیز تقویت سیستم ایمنی ورزشکاران می توانند استفاده کنند.

منابع

- Allgrove JE1, Gomes E, Hough J, Gleeson M. Effects of exercise intensity on salivary antimicrobial proteins and markers of stress in active men. *J Sports Sci.* 2008 Apr;26(6):653-61.
- Singh O, Khanam Z, Misra N, Srivastava MK. Chamomile (*Matricaria chamomilla* L.): An overview. *Pharmacogn Rev.* 2011 Jan;5(9):82-95.
- Chandra RK. Nutrition and the immune system: an introduction. *Am J Clin Nutr.* 1997 Aug;66(2):460S-463S.